

## RÉSISTANCE NON VIOLENTE : GUIDE POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS PRÉSENTANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS OU AUTODESTRUCTEURS

[Haim Omer](#), [Uri Weinblatt](#)

De Boeck Supérieur | « Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de  
réseaux »

2005/1 n° 34 | pages 77 à 105

ISSN 1372-8202

ISBN 2804147185

DOI 10.3917/ctf.034.0077

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
[https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-  
familiale-2005-1-page-77.htm](https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2005-1-page-77.htm)  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.

© De Boeck Supérieur. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# Résistance non violente : guide pour les parents d'adolescents présentant des comportements violents ou autodestructeurs<sup>1</sup>

---

Haim Omer<sup>2</sup> & Uri Weinblatt<sup>3</sup>

## **Résumé**

*Les auteurs présentent une série de démarches destinées à aider les parents à gérer des enfants agressifs ou violents. Ils insistent sur la nécessité de restaurer la présence parentale sans viser prioritairement à l'assujettissement de ces jeunes.*

## **Abstract**

*The authors proposed guidelines for parents of aggressive or violent youths. They insist on the importance of restoring parental presence without subduing the child.*

## **Mots-clés**

*Adolescent violent – Présence parentale – Résistance non-violente.*

## **Key words**

*Violent adolescent – Parental presence – Non-violent resistance.*

---

1 Ce texte est la traduction d'un chapitre de l'ouvrage publié par Omer, H. (2004): Non-violent resistance: A new approach to violent and self-destructive children (pp. 47-73). Cambridge University Press, Cambridge, UK.

Traduction de l'anglais par E. Goldbeter

2 Professeur de Psychologie à l'Université de Tel-Aviv.

3 Chef de l'Unité Formation de Parent au Schneider's Children Hospital, New York

Le phénomène de l'adolescent présentant des comportements agressifs constitue un défi difficile pour les parents et les professionnels. En effet, de tels enfants sont caractérisés par un côté extrêmement batailleur, des explosions de colère, des menaces constantes et de la violence physique. Le commun dénominateur de ces comportements se résume dans l'attitude centrale chez l'enfant violent : « Je suis le chef ».

Les parents apprennent que différentes manières de gérer leur enfant (même celles que leur suggèrent des professionnels) sont inefficaces. Leur expérience montre que s'ils essayent réagir par des réprimandes, des cris, des menaces et des punitions, non seulement le jeune leur répondra de même, mais il risque même de se comporter de manière pire qu'avant. D'un autre côté, si les parents se soumettent aux attentes de l'enfant, elles tendent à devenir de plus en plus excessives. À ce stade, le foyer qui est censé être un abri sécurisant pour la famille devient un sinistre champ de bataille où les parents et l'enfant sont des acteurs prisonniers d'un combat sans fin. Si cette situation perdure, les parents s'épuiseront et seront prêts à se retirer.

Il n'est pas surprenant qu'ils optent pour la soumission afin d'obtenir la paix et le calme. Cependant, l'expérience nous a appris que cette trêve est de courte durée. Bientôt il apparaît que la soumission conduit à des demandes encore plus exigeantes. Ce processus se perpétue, se renforce et s'accélère de lui-même. Les parents se voient comme n'ayant aucune échappatoire et, en dépit de leurs efforts, ils deviennent impliqués dans un cercle vicieux de **soumission → exigences accrues de l'enfant → éveil de l'hostilité parentale → Intensification des représailles de l'enfant → à l'infini**. Dans un tel climat, la violence dicte presque toutes les attitudes de l'enfant et des parents.

On peut discerner deux types d'escalade :

- 1) L'escalade réciproque (où l'hostilité engendre l'hostilité)
- 2) L'escalade complémentaire (où la soumission des parents accroît les exigences de l'enfant).

Lorsque le comportement de l'adolescent entre en escalade (par exemple, lorsqu'il menace, crie, fait des crises de colères ou se débat parce qu'il ne reçoit pas ce qu'il veut), les parents agissent généralement en capitulant ou en essayant d'imposer de force leur autorité. Malheureusement, ces deux types d'attitude incitent le jeune à continuer l'escalade.

L'escalade réciproque apparaît lorsque le parent tente d'imposer son autorité par la force ou quand il réagit aux manifestations violentes de l'adolescent de la même manière (en menaçant, jurant, criant, imposant des punitions dures, ou en frappant). Le jeune, à son tour, réagit à l'attitude des parents

par un comportement encore plus agressif. Le second type d'escalade est asymétrique et apparaît quand le parent capitule devant l'enfant, transmettant ainsi le message qu'il est faible et incapable de gérer ses explosions. L'adolescent développe dès lors la certitude qu'il peut obtenir ce qu'il désire par des menaces et de la violence.

Malheureusement, ces deux types d'escalades s'alimentent l'un l'autre : plus le parent se soumet, plus il devient frustré, exaspéré et plus près de s'emporter violemment. Quand les explosions réciproques augmentent en violence, elles deviennent de plus en plus effrayantes jusqu'à ce que le parent en arrive à être prêt à se soumettre. Dans une telle atmosphère d'escalade constante, il n'est pas étonnant que les parents soient de moins en moins capables d'exprimer ou même de ressentir de l'affection pour leur enfant.

## Résistance non-violente

---

La résistance non-violente est un outil qui va permettre aux parents d'arrêter le comportement destructeur de leur enfant sans créer d'escalade. Elle induit à la maison une ambiance qui favorise l'expression de la proximité et de l'affection.

Nous définissons **la résistance non-violente** comme une série d'actions qui colportent le message « **Je ne suis plus prêt à continuer ainsi et je vais tout faire pour changer cette situation, excepté t'attaquer physiquement ou verbalement.** »

La résistance non-violente se caractérise par les principes suivants :

**1. Une position ferme face à des exigences importantes et la volonté d'agir avec détermination pour éviter les attitudes destructrices de l'enfant.**

**2. L'évitement total de tout recours à la violence physique ou verbale tels les coups, les jurons, les menaces ou les accusations.**

La résistance non-violente donne aux parents une assise morale et pratique pour affirmer leur présence et surveiller les actes de leur enfant ; elle affaiblit l'escalade et même l'empêche.

Nous insistons ici sur le fait important que l'objectif de l'action non-violente est de restaurer et rétablir la **présence des parents**. Nous considérons qu'une ferme présence parentale est le meilleur moyen pour construire une bonne relation avec vos enfants. L'autorité parentale que nous recherchons n'est pas basée sur une plus grande force physique du parent par rapport au

jeune, mais sur sa détermination à être **de son côté et à ses côtés**. Plus vous montrez votre présence parentale, plus grandes sont les chances que votre enfant abandonne les configurations destructives et qu'un dialogue s'instaure à nouveau entre vous.

## Les principes de non-provocation et de réaction différée

---

Afin d'empêcher l'escalade et pour créer une nouvelle relation qui ne se fonde plus sur des luttes de pouvoir sans fin, vous devriez éviter d'entrer dans les confrontations inutiles. Cependant, comme l'enfant a appris à imposer sa volonté à l'aide de menaces et de violence, il essaiera de vous entraîner dans les confrontations. Ceci découle simplement du fait que l'adolescent violent « profite » de la confrontation, et pas seulement lorsqu'il « gagne ». Réussir à vous faire perdre le contrôle constitue pour lui une justification à la poursuite de son comportement agressif. Son attitude ne provient pas du fait qu'il serait « mauvais » ou « dérangé mentalement », mais est liée aux **habitudes d'escalade** qu'il a développées – ce qui signifie que s'il n'obtient pas ce qu'il veut, son comportement escaladera.

On peut supposer que vous aussi, vous êtes habitués à escalader. Vous êtes également « soupe au lait », ce qui ne vous permet pas de rester calme dans une situation conflictuelle et vous conduit à perdre le contrôle. Les parents fréquemment provoqués dans des confrontations avec leur progéniture, tendent à parler beaucoup trop pour convaincre, moraliser, se disputer, crier ou menacer. **Toutes ces formes de bavardage et d'ergotage constituent une provocation et mènent à l'escalade !**

En voici un scénario typique :

- Tu ne sortiras pas !
- Si, je le ferai !
- J'ai dit que tu ne sortiras pas !
- Tu n'as pas à me dire ce que je dois faire !
- Tant que tu vivras dans cette maison, tu te conduiras selon nos règles !
- Je ne t'ai rien demandé (l'enfant claque la porte de toute ses forces) !

Finalement, le jeune a fait ce qu'il voulait, et vous restez là, à bout et furieux. Le conflit entre vous a seulement empiré.

Souvent, vos tentatives d'expliquer, convaincre, moraliser et argumenter résultent en ce que votre enfant affiche du mépris pour ce que vous avez

dit, ne vous répond pas ou ignore totalement votre existence. Plus vous parlez, plus impuissant vous vous sentez. Pour cette raison, **rappelez-vous que :**

**Parler trop conduit à l'escalade et résulte en impuissance. Une interdiction claire et nette vaut mieux que des explications et que des paroles moralisantes ou destinées à convaincre. Des menaces (« Si..., alors ! ») conduisent à des contre-menaces de la part de l'adolescent.**

**Dès lors, n'oubliez pas ce qui suit : ne provoquez pas, n'argumentez pas, ne criez pas, ne moralisez pas et ne menacez pas.**

Le principe de la **non provocation** s'accompagne de celui de la **réaction différée** : l'idée que vous devez réagir immédiatement à toute déclaration, revendication, plainte, accusation ou provocation de la part du jeune est fondamentalement fausse. Vous devriez avoir recours à une réaction différée. Pour cela :

**Prenez du temps et préparez votre réponse.**

**Si vous avez un doute, il vaut mieux garder votre calme et ne pas réagir.**

**Le silence vous donne du temps et permet à vos enfants de « perdre des munitions ».**

Le silence n'est pas la soumission. Si vous le souhaitez, vous pouvez le faire précéder de quelques mots comme : « Je n'aime pas ça et je vais y réfléchir ». Cette déclaration devrait être proférée sans aucune allusion menaçante mais comme l'établissement d'un fait. Lorsque vous aurez fait cela plusieurs fois, l'enfant comprendra que votre silence ne signifie pas que le sujet est clôturé. Le silence sans soumission est plus efficace que n'importe quel sermon ou argument. Vous avez tort de penser que votre silence sera interprété comme un signe de faiblesse ou que votre enfant l'exploitera. Le silence rendra clair le fait que vous n'allez plus coopérer à ses invitations au conflit. Vous devriez commencer à vous adresser au jeune dans un autre langage qui ne serait plus celui de la moralisation ou de l'assujettissement. Soulignons que le silence constructif **n'est pas une séparation**. Votre présence parentale ne sera pas réduite par lui ; elle deviendra même plus forte. Vous vous montrez vous-même, l'enfant ne peut vous provoquer dans une confrontation et vous maintenez votre position indépendante de parent.

**Les principes de non-provocation et de réaction différée** devraient vous guider dans les contextes d'escalade où vous pourriez vous trouver avec votre enfant. Dans les situations difficiles, répétez-vous calmement :

**« Ne te laisse pas provoquer, ne te laisse pas provoquer, ne te laisse pas provoquer ! »**

La position émotionnelle exprimée par ces deux principes est **défensive**. Dans cette position, vous permettez aux attaques de l'adolescent de se dissiper d'elles-mêmes. **La position défensive vous apporte une réponse à deux états émotionnels pénibles qui vous conduisent à la soumission ou à l'escalade, c'est-à-dire au désespoir et à la colère.** Le désespoir peut amener le parent à préférer « s'acheter la paix et le calme » par la soumission. La colère l'entraîne à tenter de répondre à l'enfant sur le même ton. La position défensive aide le parent à maintenir une résistance non-violente et à éviter à la fois la soumission et l'escalade.

## **La grève par occupation (sit-in)**

L'un des actes le plus fort de résistance non-violente qu'un parent peut poser est le **sit-in**. Il permet de démontrer une présence parentale sans être entraîné dans la provocation. Il s'agit d'une manifestation silencieuse de présence qui exprime une position ferme. Le sit-in a comme objectif de communiquer à l'enfant votre décision nette de ne plus tolérer ses actes destructeurs et sa violence.

### **Comment mettre en place le sit-in ?**

Entrez, au moment qui vous convient, dans la chambre de l'adolescent lorsqu'il s'y trouve. Ne le faites pas immédiatement après qu'un événement violent se soit passé à la maison, mais quelques heures ou même un jour plus tard (« Battez le fer quand il est déjà froid ! »), quand vous êtes calme et avez suffisamment de temps devant vous. Il est très important que vous ne soyez pas pressés par le temps et obligés de partir au milieu de cette action pour vous occuper d'autres affaires. Fermez la porte derrière vous et asseyez-vous (sur une chaise, par terre ou sur une carpe) de manière à rendre difficile l'accès à la sortie de la pièce. Après vous être installés, dites-lui : « Nous ne sommes pas prêts à continuer à tolérer ce comportement : (Ici, vous décrivez de manière spécifique le comportement inacceptable pour vous et en donnez quelques exemples). Nous sommes venus pour trouver un moyen de résoudre le problème. Nous allons rester assis ici et attendre tes suggestions pour stopper ce comportement. » Ensuite, vous vous asseyez calmement et attendez les suggestions de l'enfant. Il faudra les écouter et les soupeser. Si l'adolescent répond par des **accusations** (« C'est la faute de mon frère ! »), des **exigences** (« Si vous m'achetez une télévision, j'arrêterai ! »), ou des **menaces** (« Alors

je vais m'enfuir de la maison ! »), ne vous laissez pas provoqués dans une confrontation ! Dites lui que vous ne pouvez accepter sa suggestion et rester calmement assis.

Éviter de prononcer la moindre accusation, leçon, menace, ou d'entrer dans une dispute. Attendez calmement et patiemment, et ne vous laissez pas inciter à un règlement de compte sous forme de bagarre verbale ou physique. **Le temps et le silence communiquent le message d'une présence parentale déterminée.**

Si l'enfant fait une suggestion positive (même si elle est insignifiante), posez lui plusieurs questions de clarification, et ensuite, quittez calmement sa chambre, en déclarant de manière positive que vous donnez une chance à sa suggestion. Ne le menacer pas de revenir vous asseoir dans sa chambre au cas où il ne la respecterait pas. Si le jeune a déjà fait la même suggestion lors d'un sit-in précédent, répondez lui : « Tu as déjà fait cette suggestion et elle n'a rien donné. Maintenant, nous avons besoin de quelque chose qui fonctionnera mieux ! » S'il ne suggère rien du tout, restez dans la pièce pendant une heure et ensuite, partez sans proférer de menace ou d'avertissement d'un retour de votre part. Lorsque vous vous en allez, vous pouvez dire : « Nous n'avons pas encore trouvé de solution. »

### **Quelques points importants à ne pas oublier :**

1. Les parents doivent planifier à l'avance le meilleur moment pour occuper la chambre.
2. Le comportement indésirable doit être défini avec précision.
3. Donner un message général comme : « Nous insistons pour que tu te comportes bien » n'est pas une bonne idée. Vous avez à indiquer de manière spécifique ce que vous attendez comme, par exemple : « Nous insistons pour que tu arrêtes de nous insulter et d'avoir des gestes grossiers envers nous. »
4. Si les parents anticipent que l'enfant va réagir par de la violence physique, il est utile d'avoir quelqu'un d'autre à la maison (un ami ou un membre de la famille), mais pas dans la chambre-même. Après l'introduction mentionnée plus haut, il faudrait dire à l'enfant : « Puisque nous craignons que tu deviennes violent, nous avons invité X pour qu'il serve de témoin. »
5. Si l'enfant se conduit violemment en dépit de la présence du témoin hors de sa chambre, vous devriez demander à ce dernier d'entrer dans la pièce. Notre expérience avec des dizaines de cas montre que la présence d'un tiers arrête presque entièrement la violence.



6. Après la fin du sit-in, il vaut mieux reprendre la routine familiale sans l'évoquer ni parler de ses résultats.

Votre enfant ne sera pas content de votre entrée dans sa chambre car il s'agit là d'un envahissement de son espace personnel. Nous allons énumérer un certain nombre de réactions qu'il pourrait avoir vis-à-vis d'un sit-in et les manières d'y répondre :

– **Tentative de vous chasser.** L'enfant va essayer de vous faire quitter sa chambre, en hurlant par exemple : « Dehors, je ne vous supporte pas ». La réponse idéale à une telle attitude est votre silence. Ne pensez pas que rester silencieux dans cette situation indique une faiblesse de l'attitude parentale. **Rappelez-vous : vous avez initié le sit-in et maintenant, vous construisez les règles !** Dans cette situation, se laisser entraîner dans une dispute signifierait que vous avez perdu l'initiative et avez commencé à répondre aux provocations. L'enfant va peut-être tenter de vous chasser par la violence physique ou en lançant des objets. Dans ce cas, protégez-vous sans l'attaquer en retour. Rappelez-vous que chaque fois que vous craignez de la violence physique, il est utile d'inviter un tiers à être présent lors du sit-in. Si la violence physique de l'adolescent ne peut être contrôlé sans exercer une force, arrêtez le sit-in en sachant que vous pouvez revenir et le reprendre quand vous le déciderez et en présence de témoins. Il est extrêmement important que vous soyez capable d'arrêter une action qui présente des risques d'escalade trop élevés. Appuyez-vous sur votre jugement. **Rappelez-vous : ceci n'est pas un signe de soumission ! Ce n'est rien d'autre qu'une retraite pour vous permettre de déployer vos forces !**

– **Stipuler des conditions aux parents.** L'enfant pourrait aussi tenter d'arrêter le sit-in en stipulant des conditions comme : « Je ferai ce que vous voulez si vous m'achetez ceci et cela. » Dans ce cas, vous aurez à répondre patiemment que vous ne pouvez accepter cette suggestion ; revenez au silence immédiatement après avoir donné cette réponse.

– **L'enfant ignore les parents.** Par ce type de réaction, il tente de vous montrer que l'action n'a aucun effet sur lui. Il peut se tourner vers la télévision (ou son installation stéréo), ou commencer à jouer sur son ordinateur. Dans ce cas, éteignez le matériel une seule fois seulement. Si l'enfant le rallume, ne le provoquez pas, mais attendez jusqu'à la fin du sit-in. La fois suivante, avant d'entrer dans sa chambre, coupez l'électricité qui alimente ce matériel, ou ôtez la souris de l'ordinateur. Une autre façon dont il peut ignorer ses parents, est de se coucher et de faire semblant de dormir. Ici aussi, il ne faut pas réagir mais poursuivre le sit-in. Le temps s'écoule très lentement lorsqu'un enfant fait semblant de dormir ! Même s'il s'endort vraiment, le sit-in doit continuer

comme d'habitude. Le fait qu'il s'endorme alors que vous êtes dans la pièce, peut être le signe d'un changement dans la relation.

– **Crier et tenter d'embarrasser les parents.** Le but de cette réaction est d'appeler les voisins ou d'autres personnes pour qu'ils interviennent et cessent le sit-in. Si vous prévoyez ce type de comportement et êtes nerveux quant à ses résultats, prévenez les voisins à l'avance sur ce qui va se passer et expliquez leur vos intentions. Vous pouvez même donner à vos voisins une copie de cette brochure.

– **Tentative de faire parler un parent.** L'enfant peut essayer de vous faire revenir à votre rôle familial où vous parliez sans arrêt et où il vous ignorait, par exemple en répétant encore et toujours : « Je ne comprends pas ce que tu veux ! ». Si vous tentez de vous expliquer au-delà de la brève déclaration initiale, vous dépensez votre salive pour rien.

– **Suggestion positive de la part de votre enfant.** Dans ce cas, vous devez lui demander d'expliquer en détail sa suggestion. Il est important ici d'être concret. Une suggestion comme « Je vais être un bon garçon » demande plus de clarification. Si l'enfant formule une suggestion qui peut être mise en pratique, quittez la pièce et cessez le sit-in. Vous n'avez pas à craindre que l'enfant essaye de vous « rouler » puisque de toute façon, s'il ne modifie pas son comportement problématique, vous reviendrez dans sa chambre pour y faire un nouveau sit-in.

Il est essentiel de savoir que très souvent, les enfants modifient leur comportement problématique **sans avoir fait aucune suggestion dans leur chambre**. Le sit-in est destiné à changer, en même temps, l'attitude de l'enfant et votre place dans l'espace familial. Ceci a lieu que l'enfant fasse une suggestion ou pas. S'il veut sauver son honneur en n'en faisant aucune, mais s'il modifie son comportement, c'est acceptable. A l'issue du sit-in, l'enfant n'est pas le seul à avoir changé : vous avez changé aussi car vous avez découvert que vous avez la capacité d'entrer dans sa chambre, de vous y asseoir durant le temps que vous avez déterminé, et de ne pas lui permettre de vous jeter dehors ou de vous provoquer dans une escalade. Vous constatez que vous avez un poids personnel et parental. Vous existez de nouveau et rétablissez votre présence. Votre place sur la carte familiale change.

L'objectif du sit-in est de réduire dans la vie quotidienne le comportement problématique de l'enfant. Le but n'est pas qu'il agisse correctement au moment même du sit-in. Même s'il vous injurie tout au long du sit-in, cela ne signifie pas que vos actions sont inefficaces. Ce qui déterminera la nécessité d'en organiser un autre, c'est l'ampleur du comportement problématique **après** le sit-in. Si vous ressentez une réduction de celle-ci, un autre sit-in ne sera pas nécessaire. Au contraire, si vous considérez qu'elle s'est maintenue telle qu'elle était, recommencez et initiez un nouveau sit-in.

## **Lever le voile du secret – S’assurer le concours de sympathisants, de médiateurs et de l’opinion publique**

---

L’une des conditions essentielles du succès de la gestion des comportements violents ou destructeurs d’un enfant est l’introduction de personnes extérieures dans ce qui arrive.

On observe que les familles vivant des situations violentes ont comme caractéristique commune (parmi d’autres) le fait d’être entourée d’un **voile de secret**. Selon notre expérience, le secret augmente la violence. Les parents ont naturellement tendance à cacher ces événements pour se protéger eux-mêmes ainsi que leur enfant. Cependant, par peur d’être stigmatisés ou que leur enfant le soit, ils se coupent de toutes les sources de soutien et d’aide, et demeurent dès lors isolés dans un cercle vicieux de violence. **Rappelez-vous que révéler un secret et s’assurer le soutien de l’extérieur rapproche le cercle vicieux de la violence de son terme !**

Vous devez faire entrer un certain nombre de personnes (amis et membres de la famille) dans le secret et arrêter d’envisager le comportement difficile de l’enfant comme un mal profond à cacher. Donner à votre enfant le sentiment que le secret est rompu, que vous ne voulez plus rester seul dans cette situation, et qu’à partir de maintenant, les choses vont être appelées par leur nom, c’est-à-dire « violence » ou « exploitation ».

Avant tout, il est conseillé d’informer votre enfant de votre décision de passer à une résistance non-violente, de sortir de l’isolement et d’inclure votre entourage. Le but de cette démarche est de l’empêcher de penser que vous agissez derrière son dos et que vous le « trahissez ». Même s’il vous en accuse, vous savez que vous l’avez informé aussi clairement que possible, ce qui vous donne une forme de sécurité morale pour continuer à lutter contre la violence. L’annonce se doit d’être simple, concise et dépouillée de toute note menaçante. À la fin de ce texte, vous trouverez des instructions détaillées sur la meilleure façon d’annoncer l’initiation de la non-violence et la divulgation du secret à des personnes extérieures.

Si le comportement destructeur se perpétue après votre annonce, demandez aux personnes que vous avez informées de prendre personnellement contact avec votre enfant, par téléphone, lettre, e-mail ou fax. Dites-lui que ces gens ont reçu une description détaillée de son comportement (il est utile de décrire complètement les épisodes les plus récents). Ils auront à lui

dire que de tels actes sont totalement inacceptables. Si de la véritable violence a lieu à nouveau (à votre égard, celui de ses frères et sœurs ou des biens), ils devront dire à l'enfant que ses actes se définissent comme de la « violence familiale » et qu'ils constituent une offense criminelle. Ils devront lui expliquer qu'ils sont déterminés à vous aider à faire cesser cette violence, et qu'ils sont avec vous. Cela vaut la peine de donner aux amis et membres de la famille cette brochure afin de les informer du plan actuel d'action et des principes de la résistance non-violente.

Ces ouvertures vers l'extérieur vont clarifier chez le jeune que ce qu'il fait ne restera plus dans le domaine privé, mais aura des répercussions car des personnes sont au courant de votre situation et prennent votre parti. N'oubliez pas que l'usage de textes écrits a son pouvoir propre. Si vous avez de la famille ou des amis qui habitent à l'étranger et auxquels votre enfant est attaché, leurs coups de téléphone, fax ou lettres peuvent avoir un solide impact. Par de telles mesures, l'enfant va comprendre que **vous n'êtes plus seuls**. Dans de nombreux cas, cet élément est suffisant pour réduire significativement la violence.

Faire appel aux personnes extérieures à la famille n'est pas une décision facile à prendre et vous aurez à surmonter certains obstacles pour la mettre en pratique. Mais si vous trouvez le courage d'agir en ce sens, vous découvrirez l'apport du soutien de votre entourage et votre enfant y réagira. Votre confiance dans votre manière d'agir et en vous-même s'en trouvera renforcée.

L'inclusion des tiers extérieurs apportera aussi des occasions supplémentaires de résoudre les problèmes. Ces personnes peuvent agir non seulement en tant que source de soutien pour vous, et de moyen de mettre une pression morale sur le jeune (par l'usage de « l'opinion publique »), mais aussi en tant que médiateurs potentiels. Dans la plupart des cas, on trouvera quelqu'un parmi les amis et les membres de la famille qui pourra approcher l'enfant. Cette personne pourra suggérer un compromis qui ne peut provenir des parents, en raison du manque de communication et du besoin de l'enfant de garder sa fierté. Le médiateur aidera également à convaincre l'adolescent d'abandonner ses positions extrêmes (par exemple, de retourner à la maison alors qu'un appel des parents aurait été immédiatement rejeté). Le médiateur contribuera aussi à diminuer l'isolement de l'enfant dans la nouvelle situation qu'il a créée. En particulier, en cas de crise (lorsque l'enfant se condamne lui-même, coupe tout contact ou quitte la maison par protestation), il est utile d'introduire un médiateur. Cette démarche atténue l'escalade et la polarisa-

tion. Dans les rubriques qui suivent, nous allons rencontrer un autre groupe de personnes qui peuvent remplir le rôle médiateur : les amis de l'enfant et leurs parents.

## La ronde téléphonique

---

La **ronde téléphonique** sert à démontrer que vous vous élevez contre les disparitions de votre enfant ainsi que contre sa participation à des activités inacceptables pour vous. Elle vous permettra de renforcer votre présence et votre surveillance sans violence.

L'une des réponses possibles de votre enfant au conflit entre vous ou à vos tentatives de changer la situation, est de disparaître de la maison pour quelques heures, une nuit entière ou même une période plus longue. De plus, il peut même arriver que votre enfant ne daigne même pas vous dire où il est allé ou dans quel endroit il passe son temps. Pour transmettre le message d'une présence parentale active, vous devez être capable de contacter votre enfant hors de la maison, par téléphone ou directement. La ronde téléphonique implique que si votre enfant disparaît, vous contactez par téléphone toute personne qui est ou a été connectée avec lui. Cette démarche poursuit différents objectifs :

- 1) Démontrer la présence parentale et désapprouver la disparition.
- 2) Localiser le jeune.
- 3) Exercer une pression collective sur lui pour qu'il revienne à la maison.
- 4) Ramener le jeune à la maison.

Comme on peut le voir à partir de l'ordre donné aux objectifs, le retour de l'adolescent ne constitue pas la raison primordiale de la ronde téléphonique. Le plus important est de vous remettre en position de surveillant et de marquer votre présence. La ronde téléphonique accomplit ce rôle, même si vous ne trouvez pas l'enfant ! Au moyen de cette démarche, vous imprimez votre marque dans beaucoup de domaines de la vie de votre enfant (chaque coup de téléphone que vous donnez, étend votre présence !). Pour cette raison, même si l'enfant ne revient pas immédiatement à la maison, vous aurez réussi à démontrer une **présence parentale**, indiquant votre position de surveillance, exprimant vos objections à sa disparition et élargissant votre réseau de soutien.

La ronde téléphonique accentue le **principe de sortir de l'isolement**. L'enfant sera à nouveau convaincu que vous avez décidé de chercher de l'aide auprès de personnes extérieures et de ne plus rester seul avec vos problèmes. Ce principe est essentiel dans la résistance non-violente. Lorsque vous établissez des contacts avec d'autres personnes et démontrez votre pré-

occupation de parents, vous rendez en fait publics les objectifs de votre lutte. Ne soyez pas surpris si vous recevez du soutien des autres parents qui sont dans la même situation que vous !

**La première étape** de la ronde téléphonique comporte le recueil des numéros de téléphone de tous les amis et connaissances de votre enfant (autres enfants, entraîneur sportif, conseillers du mouvement de jeunesse, responsable d'un club) et de tous les endroits où vous pensez qu'il se rend lorsqu'il quitte la maison (clubs de sport, vidéothèques, discothèques). Vous recueillerez ces numéros de toutes les manières possibles, par exemple en demandant d'autres numéros aux enfants dont vous possédez déjà les coordonnées, en inspectant la liste détaillée des appels courants faits de la maison et en examinant les numéros enregistrés sur le téléphone portable de votre enfant.

**La deuxième étape** aura lieu lors de la disparition de l'enfant ou d'un retour tardif sans qu'il vous en ait prévenu. Ici, vous allez appeler toutes les personnes et tous les endroits figurant sur la liste préparée durant la première étape. Il est important de téléphoner à tous les numéros recueillis, et pas uniquement à l'endroit où vous pensez qu'il se trouve puisque vous **ne voulez pas seulement le trouver, mais lui envoyer le message important d'une présence parentale où qu'il soit**. Appeler directement le portable de votre enfant **ne constitue pas une réponse au problème** ! Au contraire, dans un tel cas, le portable devient un moyen pour l'enfant d'échapper à votre surveillance.

**Parlez aux amis de l'enfant** : Présentez-vous, dites-leur que votre enfant a disparu et que vous le cherchez. Interrogez son ami pour savoir s'il l'a vu ce jour à l'école, s'il a entendu ce qu'il projetait de faire et s'il a une idée de l'endroit où il se trouve. Demandez-lui de dire à votre enfant que vous vous inquiétez et le recherchez. Demandez-lui aussi d'essayer de convaincre votre enfant d'entrer en contact avec vous. Ceci est un point important de la conversation car vous pouvez déterminer à partir de la réponse de l'ami si celui-ci pourrait vous aider dans le rôle de médiateur. S'il apparaît que c'est le cas, organisez une rencontre avec lui. Ainsi, le réseau d'aide s'agrandit en incluant certains amis de votre enfant ! Ceci pourrait avoir un poids considérable. En fin de conversation avec l'ami, demandez lui de vous passer l'un de ses parents au téléphone.

**Parlez aux parents des amis** : Présentez-vous comme précédemment. Demandez-leur s'ils ont vu votre enfant dernièrement et priez-les de ne pas le laisser rester chez eux sans qu'il en ait la permission express. Vous

allez souvent découvrir que ces parents sont intéressés à faire un pacte avec vous (en particulier s'ils souffrent de problèmes similaires). Dans ce cas, il est nécessaire d'arranger une rencontre avec eux. Le réseau de parents ainsi créé présente un grand potentiel !

### **Parlez aux propriétaires des lieux de loisir et à leurs employés :**

Vous pouvez leur demander d'essayer de repérer votre enfant dans leur établissement et de lui dire que vous le cherchez.

Dans les cas où il est trop tard pour faire usage de la ronde téléphonique, remettez-la au lendemain. Dites alors aux gens que votre enfant a disparu la nuit précédente, et que vous êtes très inquiets à son propos. Demandez-leur de vous dire ce qu'ils savent et s'ils sont prêts à vous assister ultérieurement pour le trouver et le convaincre de vous contacter. Si l'enfant vous reproche de l'avoir « embarrassé » sans nécessité (puisqu'il est rentré à la maison), vous devriez lui répondre que vous avez décidé de ne plus continuer à vivre une situation où il disparaît et où vous n'avez aucun moyen de savoir où il est. Les règles des échanges au cours de la ronde téléphonique du jour suivant sont semblables à celles d'une ronde normale. Il y a une chance qu'au cours de la ronde téléphonique, vous localisiez votre enfant. Ceci offrira la possibilité d'un autre type d'intervention : la filature

## **Filature**

---

Filer votre enfant est un acte parental destiné à surmonter la séparation et à minimiser les zones « mortes » (c'est-à-dire les domaines sans surveillance parentale) qui sont créées par la fugue, le fait de quitter la maison sans le signaler ou sans permission et d'autres activités clandestines. Des recherches ont montré que lorsque les parents deviennent incapables de surveiller leurs enfants adolescents, la probabilité est grande qu'ils soient amenés à se conduire de manière déviante et extrême. La séparation résulte toujours d'une escalade préalable et elle en engendre d'autres. Dès lors, prendre les enfants en filature empêche non seulement les dommages résultant des actes discutables commis hors de la surveillance des parents, mais aussi l'escalade de la séparation elle-même. En d'autres mots, au lieu de réagir à la rupture des contacts de manière rageuse par une contre-séparation (par exemple, en fermant la porte de la maison à clé ou en décidant de « le laisser faire ce qu'il veut »), ou par une escalade impliquant des punitions et des contre-punitions, les tentatives de filature démontrent la présence parentale, mettent un terme à la séparation et évitent un autre processus d'escalade.

Comme les autres mesures de résistance non-violente (sit-in, rondes téléphoniques, levée du secret, recours à l'opinion publique), la filature va induire des réactions chez le jeune, en vue d'arrêter l'action parentale et de retourner à la situation initiale. Ces réactions sont de deux types :

- Une tentative de créer un conflit.
- Une tentative d'amplifier la séparation (fugue et isolement).

Les parents ont à gérer ces deux réactions simultanément en s'appuyant fermement sur le principe de non-provocation et en maintenant avec ténacité le contact et la surveillance. En période difficile, répétez-vous : **« Nous n'abandonnerons pas et ne nous laisserons pas provoquer ! »**

Nous suggérons de suivre l'enfant dans les cas suivants :

**1. L'enfant s'est enfui de la maison.** Dans un tel cas, l'enfant essayera de trouver refuge auprès d'un ami ou d'un membre de la famille (grand-mère), dans un foyer pour enfants des rues ou dans une bande de jeunes se définissant eux-mêmes comme faisant partie d'une « culture alternative ». Quoique fuguer soit un acte extrême, l'enfant ne sera vraisemblablement pas surpris de voir arriver ses parents : il sait qu'ils vont réagir d'une manière inhabituelle à un événement inhabituel.

**2. L'enfant n'est pas rentré à la maison le soir à l'heure où il était censé le faire, ou il disparaît durant de longues périodes au cours de la journée.** À la différence de la fugue, événement déviant qui indique que la situation est particulièrement houleuse, des retours plus tard que prévus ou des disparitions dans la journée tendent à devenir routiniers. Pour cette raison, l'adolescent considèrera fréquemment ces disparitions comme faisant partie de son « droit fondamental » que les parents ont accepté depuis longtemps. Ainsi, même si les disparitions quotidiennes sont moins extrêmes que la fugue, il est probable que l'enfant réagisse avec surprise et résiste avec plus d'intensité à l'arrivée des parents.

**3. L'enfant passe du temps en compagnie d'amis indésirables qui peuvent causer une dégradation de son état.** Il est bien connu que la compagnie indésirable est l'un des plus sûrs prédicateurs de détérioration. Les moments sans surveillance, passés avec ce genre de personne peuvent mettre le jeune en danger de consommer des drogues, abandonner l'école, présenter un comportement délinquant ou avoir d'autres activités à hauts risques.

Voici une série de principes pouvant vous guider lorsque vous suivez votre enfant :



- Demandez-lui de revenir à la maison avec vous et dites-lui que vous ne le punirez pas.
- Évitez toute dispute et demeurez si possible silencieux en le suivant.
- Évitez toute action pouvant entraîner une escalade (par exemple, le prendre de force et le mettre dans la voiture).
- Suivez l'enfant le plus longtemps possible.

**N'oubliez pas que le succès de l'intervention n'est pas qu'il retourne à la maison, mais que la présence parentale soit démontrée et donc qu'elle contrebalance la séparation.**

**Suivre le jeune qui est allé dans la maison d'un ami.** Sonnez et dites que vous êtes venus chercher votre enfant. S'il se montre, vous pouvez l'informer immédiatement que vous n'avez aucune intention de le punir, mais que vous lui demandez de vous accompagner. Si vous obtenez une réponse évasive ou s'il refuse de venir à la porte, annoncez que vous allez l'attendre. Vous pouvez demander à l'ami ou à ses parents l'autorisation d'attendre à l'intérieur. S'ils ne vous y invitent pas, rester à l'extérieur et sonnez toutes les dix minutes en demandant à votre enfant de rentrer avec vous à la maison.

**Suivre l'adolescent alors qu'il est avec ses amis dans la rue, à une fête ou dans une discothèque.** Approchez-vous de lui et dites-lui que vous désirez qu'il rentre avec vous à la maison et qu'il ne sera pas du tout puni. S'il s'enfuit (ce qui est une réaction typique), ne courez pas après lui. Au lieu de cela, profitez de l'occasion pour faire connaissance avec ses amis ! Présentez-vous, demandez-leur leurs noms et leurs numéros de téléphone tout en exprimant votre inquiétude envers votre enfant. Ne pensez pas que tous ses amis ont la même opinion ! Tout en discutant avec eux, vous pouvez dire : « Peut-être que mon fils/ma fille est différent de vous et prend plus de risques ou sait moins bien se contrôler que certains d'entre vous. » Ou (si votre enfant est plus jeune que les autres, ou a moins l'expérience de comportements déviants) : « Il se peut que vous soyez plus indépendants. Ma fille a seulement quatorze ans ! » Ou : « Peut-être savez-vous mieux quand arrêter, par exemple lorsque vous buvez ou fumez. Peut-être l'avez-vous remarqué : j'ai peur que ma fille ne sache pas se contrôler dans de telles situations ! » Ce type d'échange peut créer des liens et rallier des supporters inattendus à votre cause. Certains, parmi eux, pourraient jouer un rôle inestimable de médiateur. Selon notre expérience, nombreux sont les cas où des amis ont été recrutés de cette manière et ont aidé au retour d'un jeune qui a fugué !

**Suivre un enfant qui s'est enfui de la maison et a rejoint d'autres jeunes qui vivent déjà ensemble depuis un certain temps** (par exemple

dans une maison abandonnée ou dans une communauté). Dans ce cas, comportez-vous comme dans la situation précédente, mais préparez-vous à suivre votre enfant durant un temps assez long. Dans l'un de nos cas, les parents s'étaient installés durant trois jours près de la plage où les jeunes vivaient, jusqu'à ce que leur fille (qui avait déjà quitté la maison depuis un mois) décide de rentrer avec eux.

Dans toutes les situations évoquées jusqu'ici, il peut être utile d'amener un ami ou un membre de la famille avec soi parce que : a) leur soutien vous aidera si l'enfant se trouve dans une situation dangereuse (par exemple, entouré de jeunes délinquants ou de toxicomanes) ; b) l'impact de la filature de l'enfant sera plus grand si quelqu'un d'autre vous accompagne, et c) votre ami ou membre de famille peut constituer un pont par-dessus le fossé existant entre vous et l'enfant, aidant ainsi à arriver à un compromis qui lui permettra de rentrer à la maison sans que sa fierté soit blessée. Rappelez-vous : le but n'est pas de soumettre votre enfant ! **Par le simple fait d'arriver et de rester à proximité, vous avez démontré la présence parentale !**

## La grève à résidence (the sit-down strike)

---

Cette grève sur le tas a plusieurs objectifs :

- 1) Créer une réponse cohérente à un acte agressif grave de la part de l'enfant (par exemple fuguer de la maison ou frapper un parent).
- 2) S'assurer le concours d'un soutien extérieur pour les parents et la famille et en démontrer l'existence.
- 3) Montrer clairement la présence des parents.

La grève à résidence est un événement apparenté par sa structure et son contenu à un rite de passage. De tels rites servent à indiquer aux individus, à la famille ou à la communauté que l'on est à un tournant qui fait que les conditions qui suivent la cérémonie vont être différentes de celles qui la précédaient. La cérémonie elle-même est un événement symbolique qui va créer de nouvelles conditions qui promeuvent un changement dans le comportement des parents comme dans celui des enfants.

Les préparatifs d'une grève à résidence incluent les points suivants :

**Se donner suffisamment de temps.** Vous devez avoir trois jours libres (par exemple, en prenant congé un jour avant un week-end).

**Inviter des participants.** Vous aurez à téléphoner et à annoncer l'événement et son but au plus grand nombre d'amis, de proches et d'autres per-

sonnes ayant des contacts avec le jeune (enseignants, responsables de groupes de jeunes, amis et leurs parents). L'invitation pourrait s'énoncer comme suit : « Nous sollicitons votre aide pour quelque chose de malheureux qui est arrivé cette semaine (donnez une description détaillée de ce qui s'est passé). Pour cela, nous allons rester durant trois jours à la maison et inviter les amis, les proches et autres personnes qui ont des contacts avec notre enfant, à nous rendre visite et à nous aider à trouver une solution. Nous resterons chez nous avec notre enfant durant trois jours entiers. Votre venue est extrêmement importante pour nous ! » Si l'un des invités paraît douter de l'efficacité du maintien de cette grève à résidence, vous pouvez répondre : « Nous faisons cela parce que nous avons peur de perdre notre enfant. Nous essayons de trouver des idées et cherchons de l'aide avant qu'il soit trop tard ! » Par leur participation, les invités deviennent les témoins et les supporters de la décision des parents que les choses ne peuvent pas continuer comme avant et qu'elles doivent changer immédiatement. Certains visiteurs formulent une suggestion et mettent des solutions concrètes ou intermédiaires en pratique. Par exemple, ils aident l'enfant à faire ses devoirs, le sortent pour courir ou l'invitent à passer avec eux un week-end ou de courtes vacances. Les amis ou les proches ont parfois la bonne idée d'amener de la nourriture à la famille ou de cuisiner pour eux à la maison. Apporter et préparer un repas est l'une des manières les plus simples d'exprimer du soutien. Les personnes qui sont dans l'incapacité de venir peuvent être invitées à parler avec les parents et l'enfant au téléphone. Ainsi, il est possible de faire participer les proches et les amis vivant à l'étranger par le biais du téléphone, du fax et des e-mails.

**Préparer la maison pour l'événement.** Cela comprend : 1) ôter les clés de la porte de la chambre de l'adolescent ; 2) préparer de la nourriture pour trois jours (indépendamment de ce que des amis proches ou des connaissances pourraient apporter) ; trouver des moyens d'empêcher votre enfant de s'enfuir.

**L'élément crucial de la grève sur le tas est l'exposition publique maximale.** L'événement extrême justifie que les parents brisent tous les murs de silence et de discrétion. Cette rupture du secret constitue un changement réellement substantiel des conditions de vie futures et renforce l'efficacité de la grève comme un rite de passage. Révéler le secret aura également un effet profond sur vous-même.

L'événement débute au moment où l'enfant est à la maison et que quelques supporters (deux ou trois) sont présents. Il est aussi utile que l'un de ses amis soit là. La présence de l'ami (qui accepte de vous aider, vous et le

jeune, à émerger de la situation difficile) peut grandement diminuer la polarisation qui risquerait de se développer si vos supporters étaient les seuls présents. L'événement débute par votre annonce : « Nous avons décidé de tenir une grève à résidence durant trois jours afin de trouver une solution à la situation créée suite à ce qui est arrivé récemment (décrire ici ce qui est arrivé). Durant ces journées, nous resterons tous à la maison et recevrons la visite de nombreuses personnes qui viendront pour nous aider. Nous n'irons pas travailler, nous distraire ou sortir. Tu (l'enfant) resteras à la maison avec nous. Tu ne seras pas réprimandé ou puni. Nous n'accepterons pas de solutions qui comportent une punition car c'est contraire à notre objectif. Notre but est de trouver une manière de faire sortir la famille de cette situation difficile. » S'il n'est pas possible de délivrer directement ce message, demandez à un médiateur de le transmettre à votre enfant.

Les parents pourraient s'opposer à ce que l'enfant quitte la maison en bloquant physiquement la porte. S'il s'arrange pour sortir quand même, la grève à résidence se poursuit en y incluant une ronde téléphonique massive. Si le jeune est localisé, une filature est instaurée transitoirement avec l'aide d'un certain nombre de supporters. Dans le cas où le parent serait seul, il est souhaitable qu'au moins l'un des supporters reste à la maison et continue à recevoir les nouveaux visiteurs. Si l'enfant refuse de parler à la famille ou aux autres personnes, la grève à résidence continue comme prévu, avec les visiteurs qui le saluent lorsqu'ils arrivent et lui disent au revoir ou lui laissent des messages écrits en partant. Il est possible et même souhaitable de laisser à l'adolescent de petits présents symboliques (comme une carte de vœux, des fleurs, des friandises). Ces cadeaux sont des gestes d'attention et de conciliation de la part de « l'humanité ». Il ne devrait y avoir aucune tentative d'établir un contact avec lui contre son gré. Si l'enfant accuse les parents de contrainte, d'humiliation ou de trahison, ces derniers pourraient répondre (directement ou par le biais d'un médiateur) : « Nous n'avons pas l'intention de t'humilier ou de te punir. Nous ne sommes pas non plus intéressés à te soumettre. Nous agissons ainsi par devoir et parce que nous ne pouvons pas continuer à vivre dans la situation actuelle ! » Les visiteurs devraient exprimer leur soutien devant la déclaration des parents de manière aussi simple et concise que possible. Si l'enfant est prêt à entrer en contact avec certaines personnes ou même avec une seule d'entre elles, celles-ci devraient agir comme médiateurs. Leur rôle serait de tenter de mettre un pont par-dessus le fossé qui sépare l'enfant de ses parents, sans faire de reproches à aucune des parties. Ils devraient aussi accepter « qu'il n'y a pas moyen de continuer à vivre ainsi et qu'il faut trouver une solution. » Les suggestions avancées par

le médiateur seront discutées par les parents avec l'aide des visiteurs présents ou de ceux qui peuvent être atteints directement par téléphone.

À la fin de l'événement, il ne devrait pas y avoir de menaces, d'avertissement ou de sanctions. Il est utile de résumer l'événement par écrit, en ajoutant quelques mots pour remercier tous les participants de leur soutien et de leur empathie. De plus, il est nécessaire d'envoyer ce résumé à tous les participants, le jeune y compris. Il ne s'agit pas d'un contrat que l'enfant devrait signer, mais d'une courte description du rite de passage en entier. De plus, tous les visiteurs seront invités à continuer à téléphoner à la famille et à l'enfant dans les jours et les semaines qui suivent la grève. Ce serait une erreur de penser qu'après un événement d'une telle ampleur, il faudra réagir massivement chaque fois que l'enfant se conduira mal. La réaction à ces incidents devrait être un acte routinier de résistance non-violente (sit-in, ronde téléphonique, filature, gestes de conciliation). Cependant, la grève à résidence vous permet maintenant d'entreprendre ces démarches avec l'implication et le soutien plus important des personnes extérieures à la famille.

### **« Refus des ordres, refus d'obéir »**

---

« Refuser les ordres » est une mesure de résistance non-violente où les parents : 1) cessent de commettre des actes qui leur étaient imposés et auxquels ils se sentaient obligés de souscrire dans le passé (donner de l'argent, conduire l'enfant partout) et 2) recommencent à accomplir des tâches importantes qui leur étaient défendues jusqu'ici (par exemple, entrer dans la chambre de l'enfant lorsque c'est nécessaire, et examiner ou ranger les objets). Ces actions annoncent clairement que les habitudes d'obéir enracinées chez les parents ainsi que les agressions permanentes sont terminées.

« Refuser les ordres » a plusieurs objectifs :

- 1) Mettre fin aux habitudes de soumission parentale.
- 2) Aiguiser la conscience des parents des services qu'ils offrent, et provoquer leur prise en considération.
- 3) Apporter aux parents une plus grande liberté dans leurs contacts avec l'adolescent.

Alors que les sit-ins, les rondes téléphoniques et les grèves à résidence sont des moyens de donner une réponse cohérente à des manifestations inhabituelles, « refuser les ordres » constitue une réaction à des situations de routine (par exemple des habitudes de conduire l'enfant n'importe où, de préparer sa nourriture d'une certaine façon et de la lui servir immédiatement,

de regarder toujours le programme de télévision qu'il aime, etc.). « Refuser les ordres » perturbe « l'équilibre » permanent mais intolérable qui régnait jusque-là.

Pour retracer le développement de cette situation devenue permanente, on peut supposer qu'au cours des années, tout au long d'un processus graduel et imperceptible, vous vous êtes transformés de parents capables de répondre « non » à certaines demandes de l'enfant, en parents qui doivent obéir et agir selon tous ses caprices. Au cours de ce processus, votre liberté d'action a été sévèrement entaillée alors que celle destructrice de votre enfant augmentait. Plus vous « obéissiez » à ses désirs, moins il était sensible aux vôtres. Le résultat de ce processus est que vous vous sentez comme des « victimes » ou des esclaves devant ses désirs, incapables de cesser de lui obéir. « Refuser les ordres » est destiné à vous délivrer du sentiment d'exploitation et d'oppression. **En le faisant, vous allez découvrir que cette situation perversie ne peut se poursuivre sans votre consentement.** Vous allez aussi vous apercevoir que jusqu'à présent, votre consentement ne reflétait pas votre propre pleine volonté, mais était le résultat de menaces ou de punitions manifestes ou couvertes imposées par votre enfant. En « refusant les ordres », votre objectif n'est pas de le punir mais de mettre un point final à vos configurations comportementales de soumission et de redécouvrir votre volonté parentale et votre voix.

« Refuser les ordres » peut se situer à deux niveaux réciproques :

**Refuser des services :** arrêter tous les services que les parents rendent sous une menace manifeste ou couverte.

**Briser le tabou :** commettre à nouveau les actions parentales ou personnelles qui jusqu'à présent ont été interdites par l'enfant.

**Refuser les services :** Les préparations de cette prise de position commencent par un inventaire mental de tous les services que vous rendez à votre enfant. Vous avez à différencier ceux que vous lui rendez volontairement de ceux qui ne sont pas nécessaires et que vous accomplissez à cause de ses exigences et menaces. Ces services peuvent être identifiés à l'aide des expressions que les adolescents utilisent fréquemment, de manière ouverte ou plus subtile : « Tu feras ceci ou je... (ici survient une sorte de menace). » Les parents choisiront les services exigés qui vont être refusés. En voici des exemples : conduire les enfants (à des activités d'après-midi, chez des amis, à des lieux de loisirs), des boissons ou des aliments particuliers, voire spécialement préparés, des exigences déraisonnables ou luxueuses comme des télé-

phones portables que l'enfant utilise sans soin, des gaspillages d'argent. Plus une exigence du jeune est proclamée à haute voix et de façon menaçante, plus il est clair que le parent n'y répondrait pas volontiers. **Rappelez-vous que plus une exigence de l'enfant est forte, plus il est utile d'y opposer un refus !**

**Il est important de se souvenir que le refus de rendre un service n'est pas une punition !** Le but de ce refus et la manière dont il est appliqué font que son objectif et son processus sont totalement différents de ceux de la punition :

- 1) Le refus n'exprime pas une réaction à un comportement négatif particulier de l'enfant mais la compréhension par les parents que de tels services ne sont pas donnés de leur plein gré et résultent au contraire de leur soumission obéissante.
- 2) Ces services ne seront pas offerts ensuite comme résultat d'un « bon comportement » de l'enfant. Cependant, les parents sont libres de restaurer certains de ces services s'ils sont convaincus que la menace de la part de l'enfant et leur propre soumission ont cessé d'exister.
- 3) Une punition est destinée à changer l'enfant alors que le refus de rendre certains services constitue d'abord et avant tout un changement des parents eux-mêmes: il met un point final à leurs habitudes d'obéir et à leur sentiment d'être exploité. Bien sûr, ce refus va probablement améliorer le comportement de l'enfant, mais ce résultat est secondaire par rapport aux changements de présence et d'estime de soi des parents.

**Briser le tabou :** Pour accomplir ceci, les parents ont à identifier les zones de la vie au foyer où leur liberté d'action est proscrite. Les interdits habituels sont : ne pas pouvoir entrer dans la chambre de l'enfant, n'inviter personne à certaines heures ou à aucun moment, ne pas ranger la maison comme ils le désirent, ne pas pouvoir regarder la télévision dans le salon ou parler librement au téléphone, etc. Au cours des années, il est possible que les amis et les connaissances aient déjà remarqué qu'il existe des domaines où il est exagéré d'accepter les interdits de l'enfant. C'est dans ces zones qu'il est indispensable de briser les tabous. Après avoir décidé sur quoi vous concentrer pour les briser, il sera utile d'impliquer les personnes qui ont attiré votre attention à ce sujet, ou d'autres supporters potentiels.

Prévoyez les réactions possibles de votre enfant : vous pouvez vous attendre à ce qu'il tente de briser votre résistance par des menaces, de la violence ou en lançant des accusations contre vous. Dans tous ces cas, votre réponse doit se baser sur le principe présenté précédemment : **n'abandonnez pas et ne vous laissez pas provoquer !** Bien plus, il est possible de répondre

au comportement particulier de votre enfant selon les manières décrites plus haut. Par exemple, vous pouvez réagir à une attitude violente par un sit-in impliquant le recours au soutien public, ou à la fuite ou la disparition par la ronde téléphonique.

**Annoncez le « refus des ordres » à l'avance :** Ceci doit être fait calmement, sans signes de menace ou d'indications du type « C'est moi le chef ! ». La voie la plus facile et aussi la meilleure est d'annoncer calmement à l'enfant : « Je ne ferai plus cela. » Ne fournissez pas d'explications superflues, ne vous justifiez pas et ne vous disputez pas, ce qui mènerait à l'escalade.

« Refuser les ordres » conduit à des changements significatifs au niveau du sentiment d'estime de soi des parents. En refusant de rendre les services exigés et en brisant le tabou, vous, parents, mettez un terme aux habitudes automatiques d'obéissance, et vous restaurez votre capacité à décider ce que vous voulez. Le sentiment de liberté qui résulte du soulagement du poids de l'obéissance, vous renforcera dans votre lutte contre les agressions et la violence. Les parents qui cessent d'obéir (avec une préparation appropriée) modifient non seulement la situation à la maison, mais également leur vécu d'eux-mêmes. À la fin de ce processus, vous serez capables de réexaminer si vous allez reprendre certaines activités que vous aviez décidé d'interrompre (par exemple de conduire occasionnellement votre enfant quelque part, de lui rendre son téléphone portable, etc.). Ceci ne dépend pas seulement de l'attitude du jeune, mais essentiellement de vous et de ce vous voulez. Vous devez vous interroger : « Suis-je sûr que la menace a disparu ? » « Ai-je envie de rétablir ce service ? » « Est-ce que je me sens libre de refuser de le rendre si c'est ce que je veux, si cela ne convient pas ou si les circonstances changent ? » Toutes ces questions ont trait aux parents, pas à l'enfant. Rétablir des services comme les refuser dépend de vous et doit contribuer à rétablir vos sentiments d'être des parents et des êtres humains !

## **Actes conciliateurs**

---

Afin de ne pas arriver à une situation où les luttes et les conflits constituent l'axe essentiel et unique de votre connexion avec l'enfant, il est important d'avoir des actes conciliatoires. La recherche sur les situations d'escalade a montré que le fait d'avoir des activités conciliatoires entraîne une diminution notable des dangers d'escalade. En effet, elles entraînent une réduction de l'hostilité à la maison et élargissent les bases nécessaires à l'établissement



d'une relation dans une ambiance positive. Elles ne doivent pas dépendre des actes de l'enfant. Elles ne constituent pas une récompense, et le refus de mener de telles actions ne doit pas représenter une punition. Les gestes de conciliation permettent d'être des parents aimants du fait qu'on donne, tout en maintenant simultanément une résistance non-violente. **Les activités conciliatoires ne remplacent pas la résistance non-violente, mais ont lieu en parallèle avec elle !**

Les principaux types d'activité de conciliation sont :

- a) Les déclarations verbales ou écrites qui traduisent de l'estime ou du respect envers le jeune, ses dons, ses qualités ou mêmes sa tenacité. Vous pouvez aussi exprimer du respect pour la détermination qu'il montre dans l'adhésion aux choses qui revêtent de l'importance à ses yeux.
- b) Les petites surprises, comme de lui préparer un repas qu'il apprécie particulièrement ou lui offrir un cadeau symbolique. Il ne faut pas exiger que l'enfant accepte ces surprises. Si vous avez préparé un plat qu'il aime, n'exigez pas qu'il l'accepte. Les surprises sont des gestes « sans engagement » que vous faites envers l'enfant ; il décidera s'il les accepte, et de quelle manière. Bien sûr, il ne faut pas offrir des objets très coûteux (comme un voyage à l'étranger, par exemple) ou quelque chose que le jeune exige comme condition pour améliorer son comportement. Réparer un objet qui lui appartient ou qu'il aime utiliser mais qu'il a cassé dans un moment de colère, représente une surprise à signification particulière car cela symbolise la réparation de votre relation avec lui. Ne craignez pas d'être perçu comme faible à la suite de ce geste. **Rappelez vous que votre objectif n'est pas d'être fort et de soumettre l'enfant, mais bien de démontrer votre présence !**
- c) Suggérez une activité commune : vous pourriez lui proposer d'aller faire du vélo, voir un film ou participer avec lui à une autre activité qu'il aime. Rappelez-vous qu'il a le droit de le refuser sans que cela soit utilisé contre lui.
- d) Une forme particulière d'activité conciliatrice est l'expression de regrets pour vos manifestations violentes passées. Certains parents ressentent des réserves par rapport à cela car ils ont peur d'être considérés comme faibles. N'oubliez pas que les actes de conciliation ont lieu en parallèle avec des actes de résistance non-violente. C'est pour cette raison qu'ils ne peuvent être vus comme un signe de soumission à l'enfant mais au contraire, comme un geste positif fait par choix. Dans ce contexte, ces actes reflètent votre désir sincère d'établir avec lui une relation plus étendue que celle qui était limitée par les heurts et les bagarres.

Il est fort probable qu'au début, l'adolescent rejettera vos actes de conciliation. Cette réaction ne signifie pas que l'initiative conciliatoire a échoué, mais indique que votre enfant est habitué à rejeter toutes vos suggestions sans discrimination. En dépit de cela, ces gestes revêtent une grande importance car ils renforcent et restaurent de manière positive votre présence parentale dans sa vie ! Poursuivez vos actes de conciliation même si l'enfant refuse de les accepter, mais sans le forcer.

## **La déclaration**

---

Cette section paraît à la fin de ce guide afin que vous puissiez voir plus lucidement les raisons de faire une déclaration. Ainsi, vous l'énoncerez de la meilleure manière et au meilleur moment. Le but de la déclaration est d'annoncer les intentions parentales en ce qui concerne vos attitudes et comportements futurs. Sa composante essentielle est l'affirmation qu'à partir de maintenant, votre combat contre ce qui se passe à la maison sera de nature ouverte et fera appel à toutes les sources de soutien possibles. Dans cette perspective, cette déclaration symbolise un tournant pour tous ceux qui participent au processus ; à partir de maintenant, vous vous consacrerez à vous-même, à votre femme ou à votre mari et au processus lui-même.

## **Forme de la déclaration et moment de la faire**

---

Choisissez un moment qui vous convient et qui est aussi éloigné que possible d'une explosion de violence ; prononcez la déclaration sur un ton calme, décidé et non menaçant.

Considérez la possibilité que le parent qui a montré jusqu'ici l'attitude la moins rigide envers l'enfant soit celui qui fait (ou lit) la déclaration car cela communique l'idée que « les forces sont unies » et que « quelque chose a changé. »

Il est utile d'envisager la présence d'un tiers si vous craignez que l'adolescent réagisse violemment. Cela supprimera presque certainement le risque d'une telle réaction.

Si les canaux de communication avec l'enfant sont fermés, vous pourriez faire appel à un médiateur qui lui transmettra la déclaration des parents.

Préparer cette déclaration par écrit s'avère généralement utile, pas seulement dans les cas où l'enfant refuserait de l'entendre. Même si elle est écoutée, la mettre par écrit donne une validité à son contenu et à l'acte en lui-même.

## Réaction du jeune à la déclaration

---

On peut supposer que l'enfant ne prendra pas en douceur cette déclaration et qu'il la réceptionnera en manifestant délibérément de l'agressivité ou du mépris. Il essayera de réagir sur des modes qui lui sont familiers afin de réinstaurer vos réactions habituelles.

Vous aurez à répondre par un silence ferme à toute manifestation d'escalade de sa part, en évitant de réagir aux invitations ouvertes ou masquées de confrontation, ce qui deviendra la caractéristique de votre façon de le traiter à partir de maintenant.

## Contenu de la déclaration

---

Choisissez entre vous un nombre limité d'exemples du comportement violent de votre enfant afin de souligner le côté impossible de la situation où se trouve la famille. Soyez attentifs à transmettre un message descriptif et non jugeant. Par exemple, au lieu de dire : « Nous ne pouvons continuer à tolérer ton règne par la terreur », dites : « Nous ne pouvons pas continuer à accepter que tu frappes tes frères et sœurs. »

## Forme possible de la déclaration

---

« La violence à la maison a rendu la vie intolérable. Nous ne pouvons et ne voulons plus vivre comme cela plus longtemps. Nous avons l'intention de faire tout le nécessaire pour changer la situation, excepté t'attaquer physiquement ou verbalement.

Pour cela :

Nous avons décidé d'affirmer notre présence de manière plus consistante dans ta vie. Nous avons décidé de ne plus rester seuls avec ce problème. Nous ferons appel aux connaissances et amis, et les inclurons dans ce qui arrive.

Nous avons décidé de refuser résolument les comportements suivants :

[...]

Par notre déclaration, nous n'avons pas l'intention de te soumettre ou de gagner un contrôle sur toi. Cette déclaration n'est pas une menace mais est l'expression de notre devoir suprême de parents et d'êtres humains.

## Conclusion : pouvoir et préparation

---

Les voies de la résistance non-violente que nous avons détaillées ici vous fournissent un pouvoir important. La résistance non-violente n'est pas série de techniques sans rapports. Par exemple, la résistance non-violente ne consiste pas à maintenir un sit-in ou à faire une ronde téléphonique. Les effets du processus sont cumulatifs et résident dans la mise en place de connexion entre les méthodes et les principes.

Voici une description de la succession des actes qui la composent :

- Vous annoncez votre décision de ne plus continuer à vivre dans la situation actuelle.
- Vous brisez le mur du silence et recherchez du soutien.
- Vous demandez aux supporters d'annoncer à l'enfant qu'ils sont au courant de son comportement.
- Vous faites des sit-ins avec le soutien approprié.
- Vous pratiquez la ronde téléphonique.
- Vous le suivez.
- Vous battez le rappel des supporters parmi les amis de votre enfant et leurs parents.
- Vous menez une grève à résidence.
- Vous vous libérez de vos habitudes d'obéissance, refusez de rendre les services exigés avec menaces et brisez les tabous.
- Vous montrez des gestes de conciliation.
- Vous ne vous soumettez pas.
- Vous ne vous laissez pas provoquer.

Ces actes se renforcent l'un l'autre. Votre volonté de vous consacrer à la tâche en l'ayant bien en main, induira en vous ainsi qu'en votre enfant la claire impression d'un changement total de la situation à la maison.

Se préparer à une telle tâche exige un engagement et une responsabilité. Pour lui assurer son succès, vous aurez à donner la priorité absolue à la résistance non-violente. Selon notre expérience, vous aurez à demeurer dans cette phase d'engagement total durant une période d'environ trois mois. Vraisemblablement la situation antérieure ne surviendra plus après cette période. Le sentiment de faire un effort continu diminuera progressivement car durant ce temps, vous développerez de nouvelles habitudes : la soumission et la provocation qui caractérisaient votre comportement dans le passé deviendront de plus en plus étranges et hors de propos à vos yeux. Même si votre enfant revient à des attitudes auxquelles il recourait auparavant, il ne rencontrera plus chez vous les mêmes réactions. Cela conduira à un

changement en profondeur dans l'atmosphère à la maison et dans les relations entre vous.

Afin d'arriver à ce changement notable, il est essentiel de ne pas tomber dans l'illusion des résultats immédiats. Les parents qui s'attendent à ce que leur enfant change totalement d'attitudes après un ou deux sit-ins vont être déçus. Nous disons généralement aux parents :

**« Tant que vous n'avez pas investi 15 heures de présence parentale concentrée, (sit-in, rondes téléphoniques, recours au soutien, filature, etc.) vous n'aurez pas atteint un niveau d'engagement suffisant ! »** Après que cet investissement initial a eu lieu, vous commencerez à voir des signes d'ajustement chez le jeune. À certains moments, vous pourriez avoir des doutes si le changement de votre enfant ne vous paraît pas assez profond. Ces doutes sont justifiés et peuvent vous servir : ils vous empêchent de devenir suffisants comme si tout avait été intériorisé et comme si l'adolescent avait tourné la page. Le changement en profondeur doit **avoir lieu en vous ! Vous** apprenez à réagir différemment, à penser différemment et aussi, progressivement, à sentir autrement ! Plus le changement est enraciné fermement en vous, moins il est probable que votre enfant se conduise de manière destructive ou dangereuse.

Pour développer la patience nécessaire, vous devez vous préparer aux réactions extrêmes de votre enfant. N'espérer pas qu'il abandonne facilement le pouvoir et l'indépendance auxquels il s'est accoutumé. Il va essayer avec toutes ses forces de vous convaincre que vous n'avez aucune chance, que vos efforts sont futiles et vont juste aggraver la situation. Il tentera de vous soumettre ou de vous provoquer comme d'habitude. **Rappelez-vous que la soumission ou la provocation à une confrontation causera la détérioration de la situation et un grave retour en arrière.** Vous devez être particulièrement conscients du danger de la provocation ou des explosions violentes (physiques ou verbales). Le dommage causé par une explosion violente de votre part nécessitera plusieurs jours de réparation. Préparez-vous donc au fait que l'enfant essayera de vous faire perdre le contrôle. Il utilisera pour cela des moyens qui marchaient dans le passé : si auparavant, il réussissait à vous rendre soumis ou à vous provoquer en se disputant, en insultant et maudissant, et en utilisant des menaces, il est probable qu'il essaiera à nouveau. Pour vous opposer à de telles réactions, rappelez-vous les principes suivants :

**Vous devez vous préparer à l'avance aux réactions extrêmes de l'enfant.** Si vous n'êtes pas surpris, les réactions les plus dures ne vous feront pas perdre tous vos moyens. Il y aura des difficultés, mais elles seront bien

plus tolérables. **Rappelez-vous : le but du jeune est de vous soumettre ou de vous provoquer !**

**Les réactions dures passent rapidement.** N'imaginez pas que l'enfant est capable de réagir de plus en plus violemment au cours du temps. Plus une réaction est rude, moins elle dure.

**En l'absence de soumission ou de provocation de votre part, les réactions dures de l'enfant perdent prise.** L'omission de vos réactions de ce type amène votre enfant à manquer du « carburant » nécessaire pour la continuation de l'escalade.

**Faites appel au soutien des autres pour résister aux réactions dures de l'enfant.** Le recours aux amis et connaissances offre une aide essentielle pour résister aux réactions de l'adolescent : ils vont vous soutenir et aideront à lui transmettre le message que vous n'êtes pas prêts de craquer.

**Par-dessus tout, rappelez-vous que l'existence d'une présence parentale et le maintien de la résistance non-violente protègent votre enfant de ses propres réactions destructrices ! La présence parentale continue est le meilleur moyen de protéger votre enfant. Ceci est vrai également si l'enfant menace de se faire du tort à lui-même : maintenir de manière persistante la présence parentale est la meilleure garantie qu'il ne mette pas ses menaces en œuvre. D'un autre côté, se soumettre aux menaces constitue la meilleure garantie que des menaces encore plus fortes vont survenir dans le futur.**